

おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

吹き寄せご飯

■材料 4 人分

米	3 合
鶏小間	5 0 g
にんじん	2 c m
たけのこ	小 1 ケ (5 0 g 位)
干しいたけ	1 枚
油揚げ	1 枚
糸こんにゃく	3 0 g
ごぼう	3 0 g
ぎんなん	2 0 g

■調味料

しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
酒	大さじ 1
昆布	3 c m

■作り方

- ① 米は洗ってザルにあけておく。
- ② 鶏小間…1cm位に切る。
にんじん…いちょう切り。
たけのこ…薄い短冊切り。
干しいたけ…1カップの水で戻し、薄くスライス(戻し汁も使用)
油揚げ…横半分に切り、短冊切り。
糸こんにゃく…3cm位に切る。(熱湯でさっと茹でて、アク抜きをする)
ごぼう…ささがき・水につけてアク抜きをする。
ぎんなん水煮…ザルにあけておく。
- ③ 炊飯釜に米を入れ、しいたけの戻し汁、調味料を加えてから
3合のラインより少なめに水を入れる。軽く混ぜ、昆布を入れる。
- ④ 切った具をすべてのせ、そのままスイッチを入れて炊く。



※料理の由来

吹き寄せとは、木枯らしに落ち葉が吹き寄せられる様子をイメージし、秋の味覚のぎんなん、しいたけ、にんじんを紅葉に見立てて作ります。